



କାର୍ଯ୍ୟ ମଧୁଚାର ଫଣ୍ଡି



ଶାସନରେ ତରିକତ, ଆଶୀର୍ବାଦ ଆହୁତି ସୁନ୍ନାତ,
ଦା'ଓରାତେ ଇସଲାମୀର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ହୃଦରତ ଆହାମା ମାଓଳାନା ଆନ୍ତୁ ବିଲାଲ

ମୁଖ୍ୟମଦ ଇଲଇସାମ ଆଆର କାଦେବୀ ରୁଷ୍ବୀ

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “প্রতিটি উদ্দেশ্য সম্বলিত কাজ, যা দরদ শরীফ ও যিকির ছাড়াই আরভ করা হয়, তা বরকত ও মঙ্গলশৃঙ্গ হয়ে থাকে।” (মাতালিউল মুসার্বাত)

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَمَّا بَعْدُ فَاعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَنِ الرَّجِيمِ طِسْوَ اللّٰهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

কিতাব পাঠ করার দোয়া

ধর্মীয় কিতাবাদি বা ইসলামী পাঠ পড়ার শুরুতে নিম্নে প্রদত্ত দোয়াটি
পড়ে নিন ইن شَاءَ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ যা কিছু পড়বেন, স্মরণে থাকবে। দোয়াটি হলো;

اللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا رَبَّ الْجَلَلِ وَالْإِكْرَامِ

অনুবাদ: হে আল্লাহ! আমাদের জন্য জ্ঞান ও হিকমতের দরজা খুলে দাও এবং
আমাদের উপর তোমার বিশেষ অনুগ্রহ নাফিল কর! হে চির মহান ও চির মহিমাবিত!
(আল মুস্তারকা, ১ম খন্ড, ৪০ পৃষ্ঠা, দারুল ফিকির, বৈকৃত)
(দোয়াটি পড়ার আগে ও পরে একবার করে দরদ শরীফ পাঠ করুন)

দৃষ্টি আকর্ষণ

কিতাবের মুদ্রনে সমস্যা হোক বা পৃষ্ঠা কম হোক অথবা যদি বাইডিংয়ে আগে
পরে হয়ে যায় তবে মাকতাবাতুল মদীনা থেকে পরিবর্তন করে নিন।

সূচিপত্র

বিষয়	পৃষ্ঠা	বিষয়	পৃষ্ঠা
দরদ শরীফের ফর্মালত	২	বিপদজনক বিষের প্রতিষেধক	৭
মুসলমানের কল্যাণ কামনা করা সাওয়াবের কাজ	৩	তেলে ভাজা খাবারের ক্ষতি কমানোর উপায়	৮
কাবাব সমুচ্চ ভক্ষণকারীরা মনোযোগী হোন	৪	অবশিষ্ট তেল আবারো ব্যবহার করার পদ্ধতি	৮
ডাক্তারদের দৃষ্টিতে কাবাব সমুচ্চ	৫	চিকিৎসা বিজ্ঞান নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয়	৮
তেলে ভাজা খাবার থেকে হওয়া ১৯টি রোগ চিহ্ন করণ	৬	খাবার সম্পর্কে ৪১টি মাদানী ফুল তথ্যসূত্র	৯ ১৫

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর সারাদিনে ৫০বার দরদ
শরীফ পড়ে, আমি কিয়ামতের দিন তার সাথে মুসাফাহা করবো।” (আল কওলুল বদী)

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ ط
أَمَّا بَعْدُ فَاعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَنِ الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ط

কাবায় সমুচার ঝঙ্গি

শয়তান লাখো অলসতা দিবে ত্বুও আপনি এই রিসালাটি
সম্পূর্ণ পাঠ করে নিজের আখিরাতের কল্যাণ করুন।

দরদ শরীফের ফয়ীলত

রহমতে আলম, নূরে মুজাস্সাম, রাসুলে আকরাম, হৃষুর
পুরনূর এর রহমতপূর্ণ ইরশাদ হচ্ছে: যে ব্যক্তি
এরূপ বললো: ^১ ৭০ জন ফিরিশতা এক
হাজার দিন পর্যন্ত তার জন্য নেকী লিখতে থাকবে।

(মুজামুল আওসাত, ১ম খন্ড, ৮২ পৃষ্ঠা, হাদীস নং-২৩৫)

صَلُّوا عَلَى مُحَمَّدٍ
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ!

১. আল্লাহ তায়ালা আমাদের পক্ষ থেকে হ্যরত মুহাম্মদ صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ কে এমন
প্রতিদান দান করুক, তিনি যার উপযুক্ত।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যখন তোমরা কোন কিছু ভুলে যাও, তখন আমার উপর দরদ শরীফ পড়ো إِنَّمَا اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ مُرِغَنِهِ إِسَّهَافُكُمْ স্মরণে এসে যাবে।” (সায়াদাতুদ দারাইন)

মুসলমানের কল্যাণ কামনা করা সাওয়াবের কাজ

হ্যরত সায়িদুনা জারীর বিন আব্দুল্লাহ رضيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ বলেন: صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ এর নিকট নামায পড়া, যাকাত দেয়া এবং মুসলমানের কল্যাণ কামনা করার বাইয়াত গ্রহন করি। (বুখারী, ১ম খন্ড, ৩৫ পৃষ্ঠা, হাদীস নং-৫৭) আ'লা হ্যরত رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ বলেন: “প্রতিটি মুসলমানের জন্য কল্যাণ কামনা করা প্রত্যেক মুসলমানের উপর ফরয।” (ফতোওয়ায়ে রফিয়ায়া, ১৪তম খন্ড, ৪১৫ পৃষ্ঠা) الْحَمْدُ لِلَّهِ عَزَّوَجَلَّ নিজেকে মুসলমানের কল্যাণ কামনায় রত রাখা এবং সাওয়াব অর্জনের পবিত্র প্রেরণার অধীনে দোয়া করার পাশাপাশি সুস্থ থাকার কতিপয় মাদানী ফুল উপস্থাপন করছি। যদি শুধুমাত্র দুনিয়ার রং তামাশায় মন্ত থাকার জন্যই সুস্থান্ত্রের অধিকারী হওয়ার বাসনা থাকে তবে রিসালাটি পাঠ করা এখনই বন্ধ করে দিন এবং যদি সুস্থান্ত্র দ্বারা ইবাদত ও সুন্নাতের খেদমত করার শক্তি অর্জনের মানসিকতা থাকে তবে সাওয়াব অর্জনের উদ্দেশ্যে ভাল ভাল নিয়ত সহকারে দরদ শরীফ পাঠ করে অগ্রসর হোন এবং রিসালাটি সম্পূর্ণ পাঠ করুন।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ!

আল্লাহ তায়ালা আমাকে, আমার পরিবার পরিজন এবং সকল উম্মতের মাগফিরাত করুন। আমাদেরকে সুস্থান্ত্র ও নিরাপত্তা সহকারে এবং

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “ঐ ব্যক্তির নাক ধূলামলিন হোক, যার নিকট
আমার আলোচনা হলো আর সে আমার উপর দরদ শরীফ পড়লো না।” (হাকিম)

দাওয়াতে ইসলামীর মাদানী পরিবেশে সম্পৃক্ত থেকে ইসলামের
খেদমতে স্থায়ীত্ব দান করুক। আল্লাহ তায়ালা আমাদের শারীরিক
রোগ বালাই দূর করে আমাদেরকে মদীনার রোগী বানিয়ে দিক।

أَمِينٌ بِجَاهِ الَّذِي أَمْنَى مَنْ صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

কাবাব সমুচ্চা ভক্ষণকারীরা মনোযোগী হোন

বাজার ও দাওয়াতে মসলাযুক্ত কাবাব সমুচ্চা ভক্ষণকারীরা
লক্ষ্য করুন। কাবাব সমুচ্চা বিক্রেতারা সাধারণত মাংসের কীমা ধোত
করে না। তাদের কথানুযায়ী কীমা ধোত করা হলে, কাবাব সমুচ্চার
স্বাদ পরিবর্তন হয়ে যায়! বাজারের কীমায় অনেক সময় কি থাকে তাও
শুনে নিন! গরুর নাড়িভুড়ির চামড়া ছিলিয়ে এর “বট” এর সাথে প্লীহা
(পিন্টাশয়) বরং مَعَاذَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ (আল্লাহর পানাহ!) কখনো কখনো
জমাটবাঁধা রক্ত সহ মেশিনে পেষানো হয়, আর এভাবেই সাদা রঙের
বটের কীমার রং মাংসের মতোই গোলাপি হয়ে যায় এবং তা প্রতারনা
করে মাংসের কীমা বলে চালিয়ে দেয়া হয়। অনেক সময় কাবাব সমুচ্চা
বিক্রেতারা পরিমাণ মতো আদা ও রসুন ইত্যাদিও কীমার সাথেই
পিষিয়ে নেয়। এখন আর এই কীমা ধোয়ার প্রশ্নই আসে না, সেই
কীমায় মরিচ মসলা ঢেলে ভূনে তা দিয়ে কাবাব সমুচ্চা বানিয়ে বিক্রি
করা হয়। হোটেলেও এক্সপ কীমার তরকারি বানানোর সম্ভাবনা
রয়েছে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যার নিকট আমার আলোচনা হলো এবং সে আমার উপর দরদ শরীফ পড়লো না, সে জুনুম করলো।” (আব্দুর রাজ্জাক)

অপরিচ্ছন্ন কাবাব সমুচা বিক্রেতাদের থেকে পেয়াজু ইত্যাদিও নিবেন না। কেননা, কড়াইও একই আর তেলও সেই অপরিচ্ছন্ন কীমার। তবে আমি এটা বলছি না যে, مَعَاذُ اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ (আল্লাহর পানাহ!) প্রত্যেক মাংস বিক্রেতাই এরূপ করে বা আল্লাহ না করুন প্রত্যেক কাবাব সমুচা বিক্রেতাই নাপাক কীমাই ব্যবহার করে। নিশ্চয় নির্ভেজাল মাংসের কীমাও পাওয়া যায়, এবং যদি “বট” এর কীমা বলেই বিক্রি করে তবুও গুনাহ নেই। একথা বলার উদ্দেশ্য হলো যে, কীমা বা কাবাব সমুচা বিশৃঙ্খল মুসলমানের কাছ থেকেই নেয়া উচিত এবং যে মুসলমানরা এরূপ গুনাহে ভরা কাজ করে তাদের তাওবা করে নেয়া উচিত।

ডাঙ্গারদের দৃষ্টিতে কাবাব সমুচা

কাবাব, সমুচা, পেয়াজু, শামী কাবাব, মাছ এবং মুরগীর ভাজা মাংসের টুকরো, ডালপুরী, কিমাপুরী, পিজ্জা, পরটা, ডিমের আমলেট ইত্যাদি আমরা খুবই মজা করে খাই। কিন্তু সহজলভ্য এই অস্বাস্থ্যকর এবং সুস্থাদু খাবারের অসর্তক ব্যবহার নিজের মাঝে কিরণ দ্রারোগ্য রোগ ধারন করে আছে, তার সামান্য কয়েক জনের জানা থাকে। ভাজার জন্য যখন তেলকে বেশি গরম করা হয়, তখন ডাঙ্গারী গবেষণা অনুযায়ী এতে অনেক অণীতিকর ক্ষতিকর পদার্থের জন্ম হয়, ভাজার জন্য ঢালা বস্ত্রও ভেজা অবস্থায় ঢালা হয়,

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর দরদ শরীফ পাঠ করো,
আল্লাহ তায়ালা তোমাদের উপর রহমত নাযিল করবেন।” (ইবনে আব্দী)

যার কারণে তেল দ্বন্দ্ব হয়ে চট চট শব্দ করতে থাকে, যা এর
রসায়নিক উপাদানের বিক্রিয়ার নির্দর্শন আর এই কারণে খাদ্যের পুষ্টি
উপাদান এবং ভিটামিন নষ্ট হয়ে যায়।

তেলে ভাজা খাবার থেকে হওয়া ১৯টি রোগ চিহ্নিত করণ

(১) শরীরের ওজন বেড়ে যায়। (২) অন্ত্রের আবরণ ক্ষতিগ্রস্ত
হয়। (৩) পেট পরিষ্কারে বাঁধা সৃষ্টি করে। (৪) পেট ব্যথা,
(৫) অর্ণচি, (৬) বমি বমি ভাব বা (৭) ডায়ারিয়া (পাতলা পায়খানা)
হতে পারে। (৮) চর্বির বিপরীতে ভাজা বস্ত্রের ব্যবহার খুবই দ্রুততার
সহিত রক্তে ক্ষতিকর কোলেস্ট্রল অর্থাৎ **LDL** সৃষ্টি করে।
(৯) উপকারী কোলেস্ট্রল অর্থাৎ **HDL** কমে যায়। (১০) রক্তে
মাংসের টকুরা অর্থাৎ জমাটবাঁধা কনিকার সৃষ্টি হয়। (১১) হজম শক্তি
নষ্ট হয়ে যায়। (১২) গ্যাস সৃষ্টি হয়। (১৩) গরম তেলে এক প্রকার
বিষাক্ত উপাদান “এক্রেলিন” তৈরী হয়ে যায়, যা অন্ত্রে ক্ষত সৃষ্টি করে
বরং (১৪) (আল্লাহর পানাহ!) ক্যান্সারের কারণও হতে
পারে। (১৫) তেলকে বেশীক্ষণ গরম করা এবং ভাজার কাজে এতে
আরো একটি বিপদজনক বিষাক্ত উপাদান “ফ্রিরেডিক্যালস” তৈরী
হয়ে যায়, যা হৃদ রোগ, (১৬) ক্যান্সার, (১৭) জোড়ায় জোড়ায় ফুলে
যাওয়া, (১৮) মানসিক রোগ এবং (১৯) দ্রুত বার্ধক্য আনার কারণ
হয়।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর জুমার দিন ২০০বার
দরদ শরীফ পড়ে, তার ২০০ বছরের গুনাহ ক্ষমা হয়ে যাবে।” (কানযুল উমাল)

“ফ্রিরেডিক্যালস” নামক বিপদজনক বিষাক্ত উপাদান তৈরী
হওয়ার আরো কিছু কারণ রয়েছে, যেমন ☀ ধূমপান ☀ অপরিচ্ছন্ন
বাতাস (যেমনটি আজকাল ঘরে সর্বদা কামরা বন্ধ করে রাখা হয়, না
রোদও আসতে পারে, না সতেজ বাতাস আসতে পারে) ☀ গাড়ির ধোঁয়া
⌚ এক্সে (X-RAY) ☀ মাইক্রো ওয়েব ওভেন ☀ T.V. এবং
⌚ কম্পিউটারের ক্রীনের আলোক রশ্মী ☀ উড়ো জাহাজের বিকিরন
রশ্মী।

বিপদজনক বিষের প্রতিষেধক

আল্লাহ তায়ালা এই বিপদজনক বিষ অর্থাৎ “ফ্রিরেডিক্যালস”
এর প্রতিষেধকও সৃষ্টি করেছেন, অতএব যে সকল সবজী এবং ফলের
রং সবুজ, হলদে বা লালচে হলুদ হয়ে থাকে, তা এই বিপদজনক
বিষকে ধ্বংস করে দেয়, এরূপ ফল এবং সবজীর রং যতই গাঢ় হবে,
ততই এতে ভিটামিন এবং খনিজ উপাদানের পরিমাণও বেশী হয়ে
থাকে, তা এই বিষের আরো বেশী শক্তিশালী প্রতিষেধক হিসেবে কাজ
করে।

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ!

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি জুমার দিন আমার উপর দরদ শরীফ পড়বে, কিয়ামতের দিন আমি তার জন্য সুপারিশ করবো।” (কানযুল উমাল)

তেলে ভাজা খাবারের ক্ষতি কমানোর উপায়

দুটি বিষয়ের উপর আমল করাতে তেলে ভাজা খাবারের ক্ষতি কম হতে পারে: (১) কাবাব, সমুচা, পেয়াজু, ডিমের আমলেট, শামী কাবাব, মাছ ইত্যাদি ভাজার জন্য যে কড়াই বা ফ্রাইপেন ব্যবহার করা হয় তা যেন ননস্টিক (**NON STICK**) হয়। (২) ভাজার পর প্রতিটি বস্তকে সুগন্ধবিহীন টিসু পেপার দ্বারা ভালভাবে জড়িয়ে নিন, যেন কিছুটা তেল চোষন করে নেয়।

অবশিষ্ট তেল আবারো ব্যবহার করার পদ্ধতি

অভিজ্ঞদের বক্তব্য হলো: একবার ভাজার জন্য ব্যবহার করার পর তেলকে যেন আবারো গরম করা না হয়। যদি দ্বিতীয়বার ব্যবহার করতে হয় তবে এর পদ্ধতি হলো, একে শোধন করে (ছেঁকে) রেফ্রিজারেটরে রেখে দিন, না ছেঁকে ফ্রিজে রাখবেন না।

চিকিৎসা বিজ্ঞান নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয়

তেলে ভাজা বস্তর ক্ষতি সম্পর্কে আমি যা কিছু আরয় করেছি তা আমার নিজের ভাষ্য নয়, চিকিৎসকদেরই গবেষণা। এই মূলনীতিটি মনে রাখার উপযুক্ত যে, “চিকিৎসা বিজ্ঞান পুরোপুরি ধারণা নির্ভর, নিশ্চিত জ্ঞান নির্ভর নয়।”

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার প্রতি অধিকহারে দরদ শরীফ পাঠ করো, নিশ্চয় আমার প্রতি তোমাদের দরদ শরীফ পাঠ, তোমাদের গুনাহের জন্য মাগফিরাত স্বরূপ।” (জামে সগীর)

খাবার সম্পর্কে ৪১টি মাদানী ফুল

- (১) চকলেট এবং মিষ্টি জাতীয় দ্রব্য অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে দাঁত নষ্ট হয়ে যায়। কেননা, চিনির কণা দাঁতে আটকে গিয়ে জীবাণু বৃদ্ধির কারণ হয়ে যায়। (২) শিশুরা চকলেটের আসক্ত হয়ে থাকে, তাদেরকেও বিরত রাখা আবশ্যিক। চকলেট বা এটির প্যাকেটের উপর কয়েকবার কোন তিক্ত বস্তু বা মরিচ ইত্যাদি লাগিয়ে দিন, যাতে করে তাদের চকলেটের প্রতি আসক্তি নষ্ট হয়ে যায়। (৩) প্রসেসকৃত ক্যানজাত খাবারকে সংরক্ষণ করার জন্য “সোডিয়াম নাইট্রেট” নামক কেমিক্যাল দেয়া হয়, এর অতিরিক্ত ব্যবহার ক্যান্সার টিউমার (**CANCER TUMOR**) তৈরী করে। (৪) আইসক্রিমের এক কাপে (অর্থাৎ ২১০ মিঃ লিঃ) ৮৪ মিলিগ্রাম কোলেস্ট্রল থাকে। (৫) ২৫০ গ্রামের কোল্ডড্রিঙ্কসের বোতলে প্রায় সাত চামচ চিনি থাকে। (৬) সিদ্ধ বা বাঞ্পায়িত (**STEAM**) ভাবে রান্না করা খাবার এবং সবজী হজমের জন্য অতিশয় উপকারী। (৭) অসুস্থ পশুর মাংস ফুড পয়জন (**FOOD POISONING**) এবং লিভারের ক্যান্সারের কারণ হতে পারে। (৮) হাফ ফ্রাই ডিম খাওয়ার পরিবর্তে ভালভাবে ফ্রাই করেই খাওয়া উচিত এবং আমলেট ততক্ষণ পর্যন্ত ফ্রাই করবেন যতক্ষণ না শুক্র হয়ে না যায়। (৯) ডিম সিদ্ধ করলে কমপক্ষে সাত মিনিট সিদ্ধ করুন। (১০) আপেল, সফেদা, পীচ ফল, কদবেল, আমলকী, খিরা ইত্যাদি ফল সমূহ খোঁসা সহ খাওয়া উপকারী।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে বাতি আমার উপর প্রতিদিন সকালে দশবার ও সন্ধিয়া দশবার
দরদ শরীফ পাঠ করে, তার জন্য কিয়ামতের দিন আমার সুপারিশ নসীব হবে।” (মাজমাউয় ঘাওয়ায়েদ)

কেননা, খোসায় উভম খনিজ ফাইবার (আঁশ) হয়ে থাকে। খনিজ
ফাইবার ব্লাড সুগার ব্লাড কোলেস্ট্রল এবং ব্লাড প্রেসার
কমিয়ে কোষ্টকাঠিন্য দূর করে এবং খাবারের বিষাক্ত
উপাদানগুলোকে নিয়ে বের হয়ে যায় তাছাড়া লিভারের ক্যাসার
থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। (১১) কদু শরীফ, মিষ্টি আলু, বীট, টমেটো,
আলু ইত্যাদি খোসা সহ রান্না করা উচিত, এগুলোর খোসা খাওয়া
উপকারী। (১২) ছোলার (চনা) ব্যবহার স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। সিদ্ধ
করে হোক বা ভুনা করে হোক এর খোসাও খেয়ে নেয়া উচিত।
(১৩) একই সময়ে মাছ এবং দুধের ব্যবহার ক্ষতিকর।
(১৪) এন্টিবাইটিক ঔষধ ব্যবহার করার পর দই খাওয়া উচিত। যে
সকল প্রয়োজনীয় ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস হয়ে যায়, তা দই খাওয়াতে
অভাব পূরণ হয়ে যায়। (প্রত্যেক চিকিৎসাই অভিজ্ঞ চিকিৎসকের
পরামর্শ অনুযায়ী করা উচিত) (১৫) খাওয়ার পরপরই চা বা ঠাণ্ডা
পানীয় পান করা হজম প্রক্রিয়ায় প্রভাব বিস্তার করে, এতে বদহজমী
এবং গ্যাসের শিকার হতে পারে। (খাবার খাওয়ার প্রায় দু'ঘন্টা পর
এক দুই গ্লাস পানি পান করা উপকারী) (১৬) (পোলাও) ভাত
খাওয়ার পরপরই পানি পান করাতে কঁশি হতে পারে (১৭) শাঁস
বিশিষ্ট ফল (যেমন পেঁপে, পেয়ারা, কলা ইত্যাদি) এবং রস বিশিষ্ট
ফল (যেমন মালটা, কমলা ইত্যাদি) একত্রে খাওয়া উচিত নয়।
(১৮) ফলের সাথে চিনি বা মিষ্টি জাতীয় খাবার খাওয়া ক্ষতিকর।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি কিতাবে আমার উপর দরদ শরীর লিখে, যতক্ষণ পর্যন্ত আমার নাম তাতে থাকবে, ফিরিশতারা তার জন্য ক্ষমা চাইতে থাকবে।” (তাবাৰানী)

(বিভিন্ন ফলকে টুকরো টুকরো করে চাটনি মসলা ঢাললে অসুবিধে নেই কিন্তু চিনি ঢালবেন না) (১৯) ফল ও সবজী একত্রে খাবেন না। (২০) খিরা, পেঁপে এবং তরমুজ খাওয়ার পর পানি পান করবেন না। (২১) খাবার খাওয়ার আধা ঘন্টা পূর্বে ফল খেয়ে নেয়া উচিত, খাবারের পরপরই ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। (আফসোস! আজকাল খাবারের পরপরই ফল খাওয়া প্রচলিত রয়েছে) (২২) আমার আকুা, আল্লা হ্যরত, মাওলানা শাহ ইমাম আহমদ রয়া খাঁ^{رَحْمَةُ اللّٰهِ تَعَالٰى عَلَيْهِ} একটি রেওয়ায়াত উন্নত করেন: “খাবারের পূর্বে তরমুজ খেলে পেটকে ভালভাবে ধোত করে দেয় এবং রোগ বালাইকে মূল থেকে ধ্বংস করে দেয়।” (আল জামেতস সঙ্গীর লিস সুয়তী, ১৯২ পৃষ্ঠা, হাদীস: ৩২১২ ও ফতোওয়ায়ে রয়বীয়া, ৫ম খন্ড, ৪৪২ পৃষ্ঠা) (২৩) মিষ্টি দ্রব্যাদি, মিষ্টান্ন এবং মিষ্টি শরবত খাবারের কমপক্ষে আধা ঘন্টা পূর্বে খাওয়া উচিত, খাবারের পর এসব খাওয়া ক্ষতি সাধন করে। (আফসোস! মিষ্টি দ্রব্যাদি আজকাল খাবারের পরই খাওয়া হয়) যৌবন থেকেই মিষ্টিজাত এবং চর্বিযুক্ত দ্রব্যের ব্যবহার কমিয়ে দিন, যদি আরো কিছুদিন জীবিত থাকেন তবে ^{إِنَّ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّ وَجَلَّ} বার্ধক্যে প্রশান্তি লাভ হবে। (২৪) সিদ্ধ করা সবজী খাওয়া অনেক উপকারী এবং দ্রুত হজম হয়ে যায়। (২৫) সবজী রান্না করার এই মুহূর্তেই কাটবেন, আগে থেকে কেটে রেখে দিলে তার শক্তিশালী উপাদান সমূহ ধীরে ধীরে নষ্ট হয়ে যায়।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “তোমরা যেখানেই থাকো আমার উপর দরদে
পাক পড়ো। কেননা, তোমাদের দরদ আমার নিকট পৌঁছে থাকে।” (তাৰারানী)

(২৬) তাজা সবজী ভিটামিন, লবনাক্ততা এবং খনিজ পদার্থ ইত্যাদি
গুরুত্বপূর্ণ উপাদানে সমৃদ্ধ থাকে, কিন্তু যতক্ষণ পর্যন্ত এমনিতেই পড়ে
থাকবে ততই এর ভিটামিন এবং পুষ্টিকর উপাদান নষ্ট হতে থাকবে,
তাই উভয় হচ্ছে যে, যেদিনই খাবেন সেদিনই তাজা সবজী কিনুন।

(২৭) সবজী রান্না করতে পানি অল্পপরিমাণ ঢালা উচিত। কেননা,
পানি সবজীর পুষ্টিকর উপাদান (ভিটামিন) চুরে নেয়ার ক্ষমতা রাখে।

(২৮) সবজী, যেমন আলু, মিষ্ঠি আলু, গাজর, বীট ইত্যাদি সিদ্ধ করার
পর অবশিষ্ট পানি কখনোই ফেলে দেবেন না, তা ব্যবহার করে নেয়া
উপকারী। কেননা, তাতে তরকারীর পুষ্টিকর উপাদান মিশে থাকে।

(২৯) সবজী সর্বোচ্চ ১৯ মিনিটে সিদ্ধ করে নেয়া উচিত, তাতেও
বিশেষ করে সবুজ রঙের তরকারী তো ১০ মিনিটেই চুলা থেকে
নামিয়ে নিন। (৩০) বেশীক্ষণ পাকালে সবজীর পুষ্টিকর উপাদান
(ভিটামিন) নষ্ট হওয়া শুরু হয়ে যায়, বিশেষ করে ভিটামিন সি খুবই
ম্যাদু হয়ে থাকে, বেশীক্ষণ পাকালে তা একেবারে নষ্ট হয়ে যায়।

(৩১) তরকারী বা যেকোন প্রকারের খাবার রান্নার সময় আগুন
মধ্যমভাবে জ্বালানো চাই। এতে খাবারের ভেতরে পর্যন্ত ভালভাবে
সিদ্ধ হয়ে যায় এবং সু-স্বাদুও হবে। (৩২) চুলা থেকে নামানোর পর
ঢাকনা বন্ধ রাখাই উচিত, এভাবে ভাপ ভেতরে থাকাটা রান্নার জন্য
উপকারী। (৩৩) কাঁচা বা পাকা সবজী ফ্রিজে রাখা যাবে।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর দরদ শরীর পাঠ করা ভুলে গেলো, সে জান্নাতের রাস্তা ভুলে গেলো।” (আবারানী)

(৩৪) লেবুর মধ্যে উভয় হচ্ছে, যার রস পাতলা এবং খোঁসাও একেবারে পাতলা হয়, সাধারণত একে কাগজী লেবু বলা হয়। লেবু আমের মতো লম্বালম্বি কাটুন, এর কমপক্ষে চার টুকরো আর যদি বড় হয় তবে আট টুকরো করে নিন, এভাবে চাপ দিয়ে রস বের করতে সহজ হয়। লেবুর টুকরোকে এভাবে চাপুন, যেন সব রস বের হয়ে যায় অর্থাৎ এক ফেঁটাও যেন অবশিষ্ট না থাকে, সামান্য চাপ দিয়ে ফেলে দেয়াতে অপচয় হতে পারে। (৩৫) ফ্রিজ থেকে বের করে ঠাণ্ডা লেবু রান্না ঘরের চুলার পাশে রেখে দিন বা গরম পানিতে ঢেলে দিন, কেটে গরম ভাতের পাতিলেও রাখা যেতে পারে। এভাবে তা নরম হয়ে যাবে এবং রস সহজেই বের হয়ে যাবে। (৩৬) কাঁচা সবজী এবং সালাদ খাওয়া উপকারী। কেননা, এগুলো ভিটামিনে ভরপূর, স্বাস্থ্যকর এবং কোষ্টকাঠিন্য দূরকারী হয়ে থাকে। বৈজ্ঞানিক গবেষণা অনুযায়ী পাকানোতে অধিকাংশ পুষ্টি নষ্ট হয়ে যায়। (৩৭) তাজা সবজীর ব্যবহার অধিক উপকারী হয়ে থাকে। বাসী সবজী ক্ষতি করে এবং পেটে গ্যাস সৃষ্টি করে, তবে আলু, পেয়াজ, রসুন ইত্যাদি কিছুদিন রাখাতে সমস্যা নেই। (৩৮) সবজী, ফল এবং খাদ্যশয়ে বিদ্যমান পুষ্টির “সংরক্ষনকারী” এর খোঁসাই হয়ে থাকে, তাই এর মধ্যে যেগুলো সহজেই খোঁসা সহ খাওয়া যায়, সেগুলোর খোঁসা ছাড়ানো উচিত নয়। যেগুলোর খোঁসা শক্ত হয়ে থাকে এবং খাওয়া যায় না, তাও শুধুমাত্র হালকা করে ধীরে ধীরে ছাড়ানো উচিত।

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “যে ব্যক্তি আমার উপর একবার দরদ শরীফ পড়ে, আল্লাহ তায়ালা তার উপর দশটি রহমত নাযিল করেন।” (মুসলিম শরীফ)

খোঁসা যত মোটা করে ছাড়ানো হবে, ততই ভিটামিন ও পুষ্টিকর উপাদান নষ্ট হয়ে যাবে। (৩৯) পলিশ করা গম, চাল এবং ডাল আজকাল ব্যাপকভাবে ব্যবহার হচ্ছে, আটাও পলিশ করা গমেরই পাওয়া যায়, পলিশ করার কারণে খাদ্যশয়ের পুষ্টিগুণ এবং এর উপরীভাগে যে ভিটামিনে ভরপুর হয়ে থাকে তা নষ্ট হয়ে যায়। (৪০) মালটা, কমলা ইত্যাদির মোটা খোঁসা ছাড়ানোর পর অবশিষ্ট পাতলা আবরণ খেয়ে নিন। (৪১) হ্যরত মাওলা মুশকিল কোশা, আলীউল মুরতাদা, শেরে খোদা كَرَمُ اللَّهِ تَعَالَى وَجْهُهُ الْكَرِيمُ বলেন: “আনারের (ডালিম) দানা এর আবরণ (যা দানার সাথে জড়িয়ে থাকে) সহ খাও। কেননা, এতে পাকস্থলি পরিষ্কার হয়।” (মুসনদে ইমাম আহমদ বিন হাম্বল, ৯ম খন্ড, ৭২ পৃষ্ঠা, হাদীস: ২৩২৯৭) খাবারের সতর্কতা সম্পর্কে বিস্ময়কর জ্ঞানের জন্য “ফয়যানে সুন্নাত” এর অধ্যায় “পেটের কুফ্লে মদীনা” অধ্যয়ন করুণ।

এই রিমালাটি পাঠ করার
পর সাওয়াবের নিয়তে
অপরকে দিয়ে দিন।

মদীনার ভালবাসা,
আলাতুল আক্ষী, ক্ষমা ও
বিনা হিসাবে জালাতুল
ফিরদাউসে দ্বির আক্ষী بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
এর প্রতিবেশী হওয়ার
প্রয়াশী।



১৫ই রজব ১৪৩৬ হিঃ
০৫-০৫-২০১৫ ইং

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “আমার উপর অধিক হারে দরজে পাক পাঠ
করো, নিঃসন্দেহে এটা তোমাদের জন্য পবিত্রতা।” (আবু ইয়ালা)

তথ্যসূত্র

কিতাব	প্রকাশনা	কিতাব	প্রকাশনা
কুরআন শরীফ		মুজামুল আউসাত	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরাগ্য
বুখারী	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরাগ্য	জামে সগীর	দারুল কুতুবিল ইলমিয়া, বৈরাগ্য
মসনদে ইমাম আহমদ বিন হাখল	দারুল ফিকির, বৈরাগ্য	ফতোওয়ায়ে রয়বীয়া	রয়া ফাউন্ডেশন, মারকায়ুল আউলিয়া লাহোর

দোয়ার তিনটি উপকারীতা

আল্লাহ তায়ালার মাহবুব, ভয়র পুরনূর صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلٰيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ইরশাদ করেছেন: “যে মুসলমান এমন দোয়া করে, যে দোয়ার
মধ্যে গুনাহ ও আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিন্ন করার কোন বিষয় নেই,
তখন আল্লাহ তায়ালা তাকে তিনটি বস্তু থেকে যে কোন একটি
অবশ্যই দান করেন: (১) হয়তো তার দোয়ার ফলাফল খুব শীঘ্ৰই
তার জীবনে প্রকাশ পায়। বা (২) ঐ দোয়ার বরকতে আল্লাহ
তায়ালা তার কোন বিপদ দূর করেন। অথবা (৩) তার জন্য
আখিরাতে কল্যাণ একত্রিত করা হয়। অপর এক বর্ণনায় রয়েছে:
“বান্দা (যখন আখিরাতে আপন দোয়া সমূহের সাওয়াব দেখবে
যা দুনিয়াতে করুল হয়নি। তখন সে) আশা করবে যে, হায়! যদি
দুনিয়াতে আমার কোন দোয়াই করুল না হতো।”

(যুসতাদরাক লিল হাকিম, ২য় খন্ড, ১৬৩ ও ১৬৫ পৃষ্ঠা, হাদীস নং- ১৮৫৯ ও ১৮৬২)

রাসূলুল্লাহ ﷺ ইরশাদ করেছেন: “কিয়ামতের দিন আমার নিকটতম ব্যক্তি সেই হবে, যে দুনিয়ায় আমার উপর বেশি পরিমাণে দরদ শরীফ পড়েছে।” (তিরমিয়ী ও কানযুল উমাল)

এই রিসালাটি শায়খে তরিকত, আমীরে আহলে সুন্নাত, দাঁওয়াতে ইসলামীর প্রতিষ্ঠাতা হ্যরত আল্লামা মাওলানা আবু বিলাল মুহাম্মদ ইলইয়াস আভার কাদেরী রয়বী دامت بر کائتمُمْ النَّعَالِيَّهُ উর্দ্দু ভাষায় লিখেছেন। দাঁওয়াতে ইসলামীর অনুবাদ মজলিশ এই রিসালাটিকে বাংলাতে অনুবাদ করেছে। যদি অনুবাদ, কম্পোজ বা প্রিন্টিং এ কোন প্রকারের ভুলক্রটি আপনার দৃষ্টিগোচর হয়, তাহলে অনুগ্রহ করে মজলিশকে লিখিতভাবে জানিয়ে প্রচুর সাওয়াব অর্জন করুন।
(মৌখিকভাবে বলার চেয়ে লিখিতভাবে জানালে বেশি উপকার হয়।)

এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন

দাঁওয়াতে ইসলামী (অনুবাদ মজলিশ)

মাকতাবাতুল মদীনা এর বিভিন্ন শাখা

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সায়েদাবাদ, ঢাকা।

ফয়যানে মদীনা জামে মসজিদ, নিয়ামতপুর, সৈয়দপুর, নীলফামারী।

কে.এম.ভবন, দ্বিতীয় তলা ১১ আন্দরকিল্লা, চট্টগ্রাম।

e-mail :

bdktabutulmadina26@gmail.com,
bdtarajim@gmail.com web : www.dawateislami.net

এই রিসালাটি পড়ে অন্যকে দিয়ে দিন

বিয়ে ও শোকের অনুষ্ঠান, বিভিন্ন ইজতিমা, মিলাদ মাহফিল, ওরস শরীফ এবং জুলুসে মীলাদ ইত্যাদিতে **মাকতাবাতুল মদীনা** কর্তৃক প্রকাশিত বিভিন্ন রিসালা বট্টন করে সাওয়াব অর্জন করুন, গ্রাহককে সাওয়াবের নিয়তে উপহার স্বরূপ দেওয়ার জন্য নিজের দোকানে রিসালা রাখার অভ্যাস গড়ে তুলুন। হকার বা বাচ্চাদের মাধ্যমে নিজের এলাকার প্রতিটি ঘরে ঘরে প্রতি মাসে কমপক্ষে একটি করে সুন্নাতে ভরা রিসালা পৌঁছিয়ে **নেকীর দাওয়াত** প্রসার করুন এবং প্রচুর সাওয়াব অর্জন করুন।

শরীরকে দুর্বলকারী বিষয়;

ডাক্তাররা বলেন: এই বিষয়গুলো
শরীরকে দুর্বল করতে পারে; অধিকহারে
চিন্তা ভাবনা ও দুঃখ করা, সকালে খালি
পেটে বেশি পরিমাণ পানি পান করা
(কখনো সামান্য পরিমাণ পান করাতে
স্ফুরণ নেই) এবং টক জাতীয় বস্তু
অধিকহারে খাওয়া।

(ইতিহাস সবলিত ইন্ডিয়াটিল উন্ম, ৫ম খন, ১৯৮৬ পৃষ্ঠা)



মাকতাবাতুল মদিনার বিভিন্ন শাখা

ফরযানে মদিনা জামে মসজিদ, জনপথ মোড়, সরোবরাবাস, ঢাকা। মোবাইল: ০১৬২০০৭৮৫১৭
কে, এম, ভদ্র, বিটীর তলা, ১১ আল্মুক্কা, ঢাকাম। মোবাইল: ০১৮৬৫৪০৫৬৯, ০১৮০৬৭৩৭৭২
ফরযানে মদিনা জামে মসজিদ, সিলগড়পুর, সৈলগড়পুর, সীলগড়মারী। মোবাইল: ০১৭১২৬৭১৪৪৮



E-mail: bdmaktabatulmadina26@gmail.com
bdtarajim@gmail.com, Web: www.dawateislamini.net

